



2026年6月号 ニュースレター

4月の状況
登録者数... 486名
相談件数... 789件
オープンスペース
利用者数延べ... 318名

少しずつ夏の気配が近づいてきました。梅雨のジメジメはちょっぴり憂うつだけど、あじさいが色づき始めて、季節の移ろいを感じられる楽しい時期でもあります♪6月は環境の変化にちょっと疲れが出やすい頃でもあります。無理せず、自分のペースで過ごしていきましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**6月お誕生日の方、更新がまだの方は、お気軽にスタッフにお声かけください。**

電話相談、面接相談（要予約）をご希望の方は、お気軽にご連絡または職員にお声かけください。

「梅雨」

僕は、梅雨の雨はとても落ち着きます。部屋で落ち着く時間も良いものです。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日15:00より

6月4日（木）夕食会

<献立> なすとピーマンのみそ炒め

<参加費> 500円

<定員> 先着12名

<スケジュール>

16:00～調理開始

17:00～17:30頃食事開始

18:15頃 解散

<申込・キャンセル>

5月25日～前日まで

締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

散策 お富士さん

日程：6月30日（火）雨天決行

集合・出発：10:00

集合場所：きらきら

※申し込みは必要ありません。

当日集合時間までにきらきらにお越しください。

6月12日（金）女性おしゃべり会

<献立> 白玉あんみつ

<参加費> 200円 <定員> 先着6名

<申込・キャンセル>

5月25日～前日まで

締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

6月5日（金）昼食会

<献立> チャプチェ

<参加費> 500円

<定員> 先着8名

<スケジュール>

12:00頃食事開始

<申込・キャンセル>

5月25日～前日まで

締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

春雨と細切りにした牛肉、野菜・きのこ類を甘辛い醤油味で炒めた韓国の伝統料理

実習生がきます

精神保健福祉士実習

6月1日（月）より14日間

詳細は2ページ予定表をご確認ください。

プログラムは2ページ目の予定表（カレンダー）をご確認ください。

ニュースレターはインターネットからもご覧いただけます。

<http://www.npo-asukakai.com>



6月の予定表

※夕食会参加者以外のオープンスペースの利用は16:00まで

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ボランティア 14:00～ 15:00 実習生PM	13時閉所 実習生AM	きらきらハンズ 14:00～ 実習生AM	夕食会 16:00～ 実習生 (中抜け)	昼食会 11:30～ おしゃべり会 13:00～ 14:00 電話相談 14時から	
7	8	9	10	11	12	13
閉所	実習生AM	13時閉所	モルック 16:00～ 電話相談 16時まで 実習生	実習生PM	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
14	15	16	17	18	19	20
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 14:00～ 15:30 実習生 (中抜け)	13時閉所			笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
21	22	23	24	25	26	27
閉所		家族サロン 13:30～ 15:00 実習生		13時閉所	実習生PM	閉所 センター休館日
28	29	30				
閉所		散策 10:00～ 15時閉所				

※来所による相談は予約制です。
まずはお電話ください。

北区障害者地域活動支援室 支援センターきらきら

〒114-0032 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター2階 TEL 03-3905-7201～2

オープンスペース 10:00～12:30 14:00～17:00(土曜日は16時まで)

電話相談 10:00～18:00(土曜日は17時まで)

休館日: 日・祭日、年末年始

♪プログラム♪

※夕食会の時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者のみとなります。

※予約が必要なプログラムは**前日まで**にお申し込みください。当日キャンセルの場合、プログラムによっては参加費がかかります。

※下記につきましては、状況により変更する場合がありますことをあらかじめご了承ください。

プログラム	曜日・時間	参加人数・備考	予約	参加費
ボランティア活動 (地域交流)	第1・第3月曜日 14:00~15:00	古切手の整理をします。	不要	なし
きらきらハンズ (地域交流)	第1水曜日 14:00~15:00	手芸・ぬり絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください。	不要	なし
夕食会 (登録者のみ)	第1木曜日 16:00~18:15頃	参加人数は先着12名。	必要	500円
昼食会 (登録者のみ)	第1金曜日 11:30~	参加人数は先着8名。	必要	500円
おしゃべり会 (登録・見学者)	第1金曜日 13:00~14:00	日ごろ感じていることを話しませんか。	不要	なし
モルック (地域交流)	第2水曜日 16:00~	木の棒を投げて、数字が書かれた木の棒を倒し、その得点を競うゲームです。	不要	なし
絵手紙 (地域交流)	奇数月の第2木曜日 14:00~15:30	北区ホームページの障害者作品展に絵手紙の作品が掲載されています♪ ※今月はお休みです。	必要	300円
女性おしゃべり会 (登録者のみ)	第2金曜日 14:00~15:30	お菓子をみんなで作り、お茶を飲みながらのんびり話しませんか。先着6名です。	必要	200円
きらピア (登録者のみ)	第3火曜日 14:00~15:30	ピア活動 ※2部制 途中参加、退室OKです。 Free テーマを決めてフリートークをします。 Plan ピアサポート活動について話します。	不要	なし
暮らしと健康 (登録者のみ)	第3水曜日 14:00~15:00	健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えて話します。※今月はお休みです。	必要	なし
笑いヨガ (地域交流)	第3土曜日 11:00~12:00	体力がない方でも笑いたい方なら、どなたでも参加できます。	必要	なし
ダーツクラブ (地域交流)	第3土曜日 14:00~15:00	あなたもダーツとちょっと触れてみませんか？	必要	なし
ピアカウンセリング (登録者のみ)	第3土曜日	①15:00~②16:00~ 定員各1名	必要	なし
散策 (登録者のみ)	第4火曜日 10:00~	※参加費、詳細については1ページをご確認ください。 ※今月は第5火曜日に変更です。	必要	実費
家族サロン (家族のみ)	第4火曜日 13:30~15:00	家族のためのスペースで、自分だけの時間を持ちましょう♪ ※障害のある方のご家族が対象です。	必要	なし

※地域交流:地域住民の方も対象

5月1日おしゃべり会の報告



参加者希望者1名のため中止になりました。
意見箱の投書はありませんでした。

きらピアについて

皆さんに「きらピア」について知って頂くため、今回より「きらピア便り」を発行する話になりました。下にその一部を載せます。良ければきらきらに見に来てください

きらピアって何？

北区の精神障害者のピアサポートグループ、プログラムのことです。

ピアサポートって何？

ピアサポートを一言にすると、「自らの経験を活かして、対等な関係の中で回復を支え合うこと」です。この活動をする人をピアサポーターと言います。

きらピアではどんな活動をしているの？

きらきらでは、毎月第三火曜日に「きらピア」というプログラムがあります。Free（フリートーク）とPlan（主に外部活動について話す）の2部構成です。

きらピアプログラムは、きらきらに登録している方はどなたでも参加可能です。

外部活動は、北区こころのピアサポーター養成講座を修了し、登録した方に限定されます。詳しくはスタッフに声をかけてください！

みんなの声

散歩や自然にふれあう等、自分では浮かばない貴重な意見が聞けてとてもきらピアは、勉強になりました。ストレス解消法について話し合いました。 R・S

次回も参加したい。

今日も、疲れがありました。助け合いのきらピアで、気持ちも回復、自分も、意見できました。

精神的に強くなりたい。みんなの仲間で、頑張ろう！

ストレスの発散方法がいろいろ出ました。

初歩的なことや、認知行動療法のやり方？ 創造性やアイデアの出し方？ 等々時間短縮の工夫も、みんなのアイデアが聞けて、勉強になりました。

いろんな意見が聞けて、自分とちがうところもある。気づいて、共有できるのがいい。



カラオケ

4月の散策はカラオケに行きました。

みなさん懐メロやアニソンなど各々好きな曲を歌っていました。間奏や歌い終わった後には自然と手拍子や拍手がありました。

「久しぶりに歌って疲れたけど楽しかった。」「皆さんの歌が身に沁みた。」「それぞれの世代の歌が聞けて良かった。」「いつもは一人で歌っているけど皆と歌って楽しかった。」「大勢で歌うのは初めてで楽しかった。」といった感想がありました。